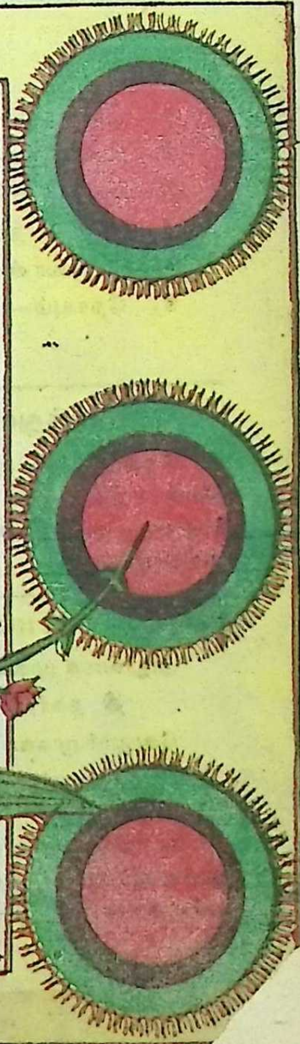
மூலிகை மணி

வேலூர் மருந்துவர்:- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

(185-வது மூலிகை) JUNE 75. (8) [விலை 50 காசு]

ACC-NO-34315



'மூ லி கை ம ணி'

தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்

ஆசிரியரும் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6-00 தனி இதழ் 0-50

ஆனி இதழில்

சிறப்புக் கட்டுரைகள்

மற்றும் தொடர்கட்டுரைகள்

மருத்துவர் கண்ணப்பர் அவர்களைச் சந்திக்க!

சென்னையில் எல்லா நாட்களிலும் மருத்துவர் கண்ணப்பர் அவர்களைச் சந்திக்கலாம். காலை 8 மணி முதல் 12 மணி வரை, மாலை 3 மணி முதல் 5 மணி வரை நேரில் சந்திக்கலாம். மருந்தும் ஆலோசனையும் பெறலாம்.

தொலைபேசி: 445689 (சென்னை)

அலுவலக முகவரி: மூலிகைமணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி நகர், சென்னை-17.

வேலூர் முகவரி: மூலிகைமணி, 59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர் (வ. ஆ.)

உ

முருகன் துணை

குமராநீ தாராயோ?



மயிலேறி விளையாடும் மால்மருகா—என்
மனநோய் போக்க மனமில்லயோ (மயிலேறி)

ஆறுபடை விடுடையோய் அமரரை வாழவைத்தோய்
ஆறுதல் எனக்களிக்க அன்புடன் வாராயோ?
வேறுபட்டு நில்லாது விரைந்தோடி எனைக்காக்க
ஏறுமயில் ஏறிநின்று எனை நாடி வாராயோ?

(மயிலேறி)

அறவழி காணுமல் நெறிவழி நில்லாமல்
பிறவழி செல்லும் பிறவிகள் வேண்டேன்
மறவாமல் என்னை மனிதனுய் ஆக்கும்
குறையாத செல்வத்தைக் குமராநீ தாராயோ?

(மயிலேறி)

—நெ. இராமன், மதுரை.

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகந்தனை ஞானகொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 11] இராட்சச ஆனி மீ ஜூன் 75 [இதழ்-8

மயங்குகின்றது ஒரு மருத்துவமனை

[அண்மையில் சென்னை அரும்பாக்கம் அறிஞர் அண்ணா மருத்துவமனைக்குச் சென்று வரும் வாய்ப்பு நேர்ந்தது. அங்கு இருக்கும் நிலைமைகளை ஆய்வு செய்ததன் விளைவே இத் தலையங்கம்.]

இரத்த ஓட்டம் குறைந்தால் மயக்கம் வரும். ஒரு மருத்துவ மனைக்கு இரத்த ஓட்டமாக அமைவது மருத்துவமனையில் உள்ள மருத்துவர்களும்—மருந்துகளுமேயாகும். மருந்தில்லாத மருத்துவமனை இரத்த ஓட்டமில்லாத மனிதனுக்குச் சமம். அடிக்கடி அவனுக்கு மயக்கம் வருவதுபோல், மருத்துவமனையின் வளர்ச்சியும், மயக்க மடைந்து தேங்கும்.

அறிஞர் அண்ணா இந்திய மருத்துவமனையினைச் சுற்றிப் பார்த்துப் பின் வந்த முடிவு:—

இந்த மருத்துவமனை, மக்களால் நன்கு ஆதரிக்கப்பட்டாலும், போதிய அளவு மருந்துகள் கிடைக்காமற் போவதால், நாளுக்குநாள்,

மக்களிடையே 'மருந்தில்லா மருத்துவமனை' என்ற பெயர் அடிபட ஆரம்பித்துள்ளது.

1970-ஆம் ஆண்டில், துவக்கப்பட்ட அறிஞர் அண்ணா இந்திய மருத்துவமனை, கீழ்க்கண்ட ஐந்து முனைகளில் பணியாற்றி வருகிறது.

1. 100 படுக்கை கொண்ட மருத்துவமனை போதியவசதியுடன் இயங்குகிறது.

இதில் 60 படுக்கைகள் ஆண்களுக்குரியது

40 படுக்கைகள் பெண்களும் குழந்தைகட்கும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது,

நான் சென்றபோது, படுக்கைகளில் நோயாளிகள் நிரம்பி இருந்தனர். அத்துடன், குறைந்த வசதிகளே அரசு கொடுத்தபோதிலும், மருத்துவமனையை, ஓரளவு தூய்மையாகவும், துப்புரவாகவும் கண்காணித்து நடத்தி வருகிறார், இம்மருத்துவமனையின் கண்காணிப்பாளர் டாக்டர் டி. அச்சுதன் குட்டி நாயர் ஆயூர்வேத மருத்துவராயிருந்தபோதிலும், சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு இவர் முழு கவனம் செலுத்தி வருவது பாராட்டுக்குரியதாகும்.

2 வெளி நோயாளிகளுக்காகத் தனியே ஒரு பிரிவு காலை 7 மணி முதல் 10 மணி வரை இயங்குகிறது. நாளொன்றுக்கு ஏறக்குறைய 1000 பேர் மருத்துவ சிகிச்சை பெறுகிறார்கள்.

3. மூன்றாவதாக, இக்கட்டிடத்திலேயே, இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குனர் அலுவலகம் நடந்து வருகிறது.

4 Diploma in Pharmacy என்ற ஒரு படிப்பும் இக்கட்டிடத்திலேயே இயங்கி வருகிறது.

5. இவைகளே யன்றி, இம்மருத்துவமனையின் நேரடிப் பார்வையின்கீழ் சேப்பாக்கம், சைதாப்பேட்டை, தலைமைச் செயலகம், ஆகிய இடங்களிலும், புற நோயாளிகளுக்காக மருத்துவமனை இயங்கி வருகிறது. அங்கும் ஒரு நாளைக்கு ஏறக்குறைய 500 நோயாளிகள் சிகிட்சை பெறுகின்றனர்.

ஒரு நாளைக்கு 1500 புற நோயாளிகளுக்கு மருந்தளித்தல், 100 அகநோயாளிகளுக்கு மருந்தளித்தல், ஆகிய இவ்விரண்டு பணிகட்கும் சேர்த்து ஆண்டொன்றுக்கு ஆகும் மருந்து செலவு ரூ. 10 இலட்சத்திற்கு ஆகிறது.

ஆனால் அரசாங்கம், ரூ 4.4 இலட்சம் அளித்து வருகிறது. இதனால் 1 ஆண்டில் 8 மாதத்திற்குள்ளேயே மருந்துகள் தீர்ந்துபோய், மிகுதி 4 மாதங்களுக்கு மருந்தில்லாமல் மருத்துவர்களும், நோயாளிகளும் மிகவும் திண்டாடி வருவது கடந்த இரண்டுமூன்று ஆண்டுகளாகவே நடந்துவரும் பெரிய பிரச்னையாகும்.

மருந்தில்லா பிரச்னை ஒருபுறம். அத்துடன், அக நோயாளிகள் வருகை அதிகமிருப்பதால், அதற்கான கட்டிட வசதியின்மை, இயக்குனர் அலுவலகப் பணிகளுக்குத் தனிக் கட்டிடம் இல்லாமல், அவர்கள் ஒருபுறம் திண்டாடி வருகின்றனர். இயக்குனர் அலுவலகத்திலேயே புத்தக சேமிப்பு கிடங்கும் இருக்கிறது; கட்டிட வசதியின்மை, இவர்களை மட்டுமே பாதிப்பதாக நினைக்க வேண்டாம்.

Diploma in Pharmacy' என்ற படிப்புக்காக, வகுப்பறை ஏதுமில்லை. புறநோயாளிகளைக் கவனிக்கும் அறையையே, 11 மணிக்கு மேல் வகுப்பறையாக மாற்றிக்கொண்டு தொல்லை படுகிறார்கள்.

இங்ஙனம், வளர்ந்துவரும் அறிஞர் அண்ணா இந்திய மருத்துவமனையின் பிரச்னைகளை அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். என்றாலும்,

இவ்வாறு குறைந்த வசதிகளை வைத்துக்கொண்டே, மிகத் திறமையாக, இம்மருத்துவமனை அதிகாரிகள் முதல் மருத்துவர்கள், பணியாளர்கள்வரை, நடத்தி வருவது பாராட்டுக்குரியதாகும்.

எனவே, வேகமான வளர்ச்சியை அடைந்துவரும் இம்மருத்துவமனையின் பிரச்னையை அமைச்சர் அன்பழகர், மேலும் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்தி உடனடி நிவாரணம் அளிக்க வேண்டுகிறோம்.

இவ்வளவு பிரச்னைகள் இருப்பதை நம்மைவிட அமைச்சர் அன்பழகர் நிச்சயம் அறிவார். என்றாலும், அதனைத் தீர்க்கும் வழிகளை அவர் காலம் கடத்தாது மேற்கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

முதலில், போதிய கட்டிட வசதியும், மருந்து தயாரிப்பு சாலையும், இம்மருத்துவமனைக்குத் தேவை. இம்மருத்துவமனை வளர்ச்சியில் உரிய ஆலோசனை வழங்கிட, அருள்மிகு திருவேற்காடு மாரியம்மன் ஆலய அறங்காவலர் குழுத் தலைவர், திரு. மணிவண்ணன், மற்றும் முன்னால் மேயர் காமாட்சி ஜெயராமன், ஆகியோர் அடங்கிய ஆலோசனைக் குழு நியமிக்கப்பட்டுள்ளது வரவேற்கக்கூடியதாகும். திரு மணிவண்ணன் அவர்கள், பல்வேறு பொதுப் பணிகளில், உண்மையான ஆர்வத்துடன், திறமையாகச் செயல்படுவர் என்பதை, அவர் இவ் ஆலோசனைக் குழுவின் முதல் கூட்டத்திலேயே நிரூபித்து விட்டார். அவரின் இடையறாத முயற்சியால், இம் மருத்துவமனையின் 5வது ஆண்டுவிழாவை இவ்வாண்டு இறுதியில் கொண்டாடுவதென்றும, அதன் நினைவாக, பொது மக்களிடம் நிதி வசூலித்து, இம்மருத்துவமனையின் நெருக்கடிப் பிரச்னையான, கட்டிடப் பிரச்னையைத் தீர்க்க அந்நிதியை அரசுக்கு அளிக்கவும், ஆலோசனைக் குழு தீர்மானித்து அரசின் அனுமதி கோரியுள்ளது.

திரு. மணிவண்ணன் போன்ற உழைக்கும் அன்பர்களின் ஆர்வத்தாலும், அன்பழகரின் அரவணைப்பாலும் பல்வேறு பிரச்னைகளில், ''மயங்கிக் கிடக்கும் அறிஞர் அண்ணா மருத்துவமனை'' மயக்கம் நீங்கி, முழு வளர்ச்சிபெற, பொதுமக்களும், லயன்ஸ்கிளப், குஜராத்தி, இராஜஸ்தான் சங்கம், ரோட்டரி கிளப்போன்ற பெரும் அற நிறுவனங்கள் முன்வர வேண்டும்.

உ

முருகா



நிலவேம்பு

[185-வது மூலிகை]

பராசக்தி அம்சமான 'வேம்பின்' இனத்தைச் சார்ந்த மூலிகைகளில் 'நிலவேம்பும்' ஒன்று. மலைவேம்பு, பற்றி 'பராசக்தி' என்ற தலைப்பில் ஏற்கனவே எழுதியிருப்பதை வாசகர்கள் நினைவு கூறவும். பராசக்தி அம்சமுள்ள செடி கொடிகள் பெரும்பான்மை, கைப்புச் சுவையும், வெப்பம் தரும் செய்கையுடையதாகவும், கிருமி நாசினிகளாகவும் பயன் படுகிறது - பொது அம்சமாகும். அவ்வகையில் 'நிலவேம்பும்' கைப்புச் சுவையும் வெப்பச் செய்கையும் உடையதாகும்.

பொது விவரம்

சிறு செடி இனத்தைச் சார்ந்தது நில வேம்பு. சிமை நிலவேம்பு, சூரத்து நிலவேம்பு என இருவகை உண்டு. 'சிரட்டா' (Chiretta) என்று மேனாட்டார் குறிப்பிடுவர். சுமார் மூன்றடி நீளமுடன் வளரும் இச் செடியின் தண்டானது உருண்டும், வழவழப்பாகவும், பழுப்பு நிறமாகவும், கிளைகளுள்ளதாயுமிருக்கும். கடைகளில் கிடைக்கும் 'நிலவேம்பு'-நாட்டு நிலவேம்பாகும். சுமார் ஒன்றரை அடி நீளமாயும் நான்கு மூலைகள் உள்ளதாயும், லேசாகக் கறுத்தும் இருக்கும். எங்கும் விற்பனையாகும்.

இதன் இலை அடிப்புறம் மஞ்சளுடன் கூடிய பச்சை நிறத்திலும், மேல் புறம் கருஞ்சிவப்பு கலந்தாற்போல் காணப்படும் கடைகளில் இந்த மூலிகையைப் பழுப்புநிற - உலர்ந்த குச்சிக் கற்றைகளாக விற்பார்கள். கசப்புச் சுவை உடையதானாலும், நல்ல மணமுடையது. முழுச் செடியும் மருத்துவப் பயனாகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள்

நிலவேம்பு, காய்ச்சல், உடம்பெரிச்சல் ஆகியவற்றிற்கு நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுளைச்சலைப் போக்கவும், உடல் தேற்றியாகவும் பயன்படுகிறது. குடலில் உள்ள புழுக்களைப் போக்கும். இதன் மற்றெல்லா பாகங்களைவிட வேர் மிக்க வலிமை தரும் மருந்தாகப் பயன் படுகிறது. உடலுக்குப் போதிய வெப்பம் தந்து, பசியை அதிகப்படுத்தி உடலைத் தேற்றுவதில் 'நில வேம்பு' தலைசிறந்த மூலிகையாகும்.

வாதக் காய்ச்சலுக்கு

நிலவேம்பு, கொத்துமல்லி, கிச்சிலித் தோல், மூன்றையும் சம எடை எடுத்து, 2 குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாதக் காய்ச்சல், பித்த மயக்கம், மேகநீர்க் கோவை ஆகியன வந்தபோது, இதனை, வேளை ஒன்றுக்கு கால் குவளை வீதம், தினம் 3 வேளை குடித்துவர 3 நாட்களில் குணம் பெறலாம்.

குளிர் காய்ச்சல் நீங்க

மலேரியா, டைபாய்டு நிமோனியா போன்ற காய்ச்சல்கள் வரும் போது, அடிக்கடி வரும் குளிருடன் கூடிய காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்திக் குணப்படுத்துவதில் நிலவேம்பு துரிதமாக பயன் தரும்.

செய் முறை

நில வேம்பு	10 கிராம்
வெட்டிவேர்	10 ,,
விலாமிச்சம்வேர்	10 ,,
சந்தனத்தூள்	10 ,,
பேய்ப்புடல்	10 ,,
கோரைக் கிழங்கு	10 ,,
சுக்கு	10 ,,
மிளகு	10 ,,
பற்பாடகம்	10 ,,

இவை யனைத்தும் நாட்டு மருந்து கடைகளில் சாதாரணமாகக் கிடைக்கக் கூடியதாகும். இவற்றை அளவுப்படி வாங்கி வந்து இடித்து, சலித்து, சூரணம் செய்து 1 டீஸ்பூன் அளவு சூரணத்தை. 1 குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி, வடிகட்டி, வேளை ஒன்றுக்கு கால் குவளை வீதம், மூன்று வேளை, மூன்று நாட்கள் குடித்துவர குளிர்க் காய்ச்சல் நீங்கும். உடல் தேறும்.

குழந்தைகளின் வயிற்றுப் பொருமல், பேதி நிற்க

நாட்டு நிலவேம்பின் இலைச் சாற்றை, 10 துளி வீதம் குழந்தைகட்கு வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்க, வயிற்றுப் பொருமல், பேதி ஆகியன நிற்கும். குடற்புழுக்களும் வெளியேறும்.

சீதபேதி, காய்ச்சல் ஆகியவற்றிற்கு

சிதைத்த நிலவேம்பு	4 கிராம்
வசம்புத்தூள்	2 ”
சதகுப்பை விதைதூள்	2 ”
கோரைக் கிழங்கு	10 ”

இவைகளை சிதைத்து 100 மில்லி நீரில் போட்டு காய்ச்சி. 1 மணி நேரம் கழித்து, 25 மில்லி வீதம், தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டுவர, உடல் பலவீனம், காய்ச்சல், சீதபேதி ஆகியன நீங்கும். வெறும் கஞ்சி இனங்களாக ஆகாரம் சாப்பிடுவது நல்லது. காரம், புளி ஆகியன நீக்கவும்.

அசீரணம், முறைக் காய்ச்சல், குன்மம் ஆகியவற்றிற்கு

பல்வேறு காரணங்களால் வரும், அசீரணம் முறைக் காய்ச்சல், குன்மம் ஆகியவற்றிற்கு, நிலவேம்பு மிகுந்த பயன் தரும்.

சிதைத்த நிலவேம்பு	35 கிராம்
கிராம்புத்தூள்	5 கிராம்

இரண்டையும் ஒன்று கூட்டி, 1 லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி, 6 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்னர் வடிகட்டி. தினம் இருவேளை, அரை குவளையாக வேளை ஒன்றுக்கு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வர, மேற் குறித்த நோய்கள் குணமாகும்.

உள்ளுறுப்புகளின், அழற்சியைப் போக்கி, இரத்தத்தைத் தூய்மைப் படுத்துவதில் நிலவேம்பு நிகரற்றது. கொசுக்கடித் தொல்லை, போன்ற வற்றால் அடிக்கடி காய்ச்சல் வருபவர்கள், நிலவேம்புக் குடிநீரை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர, (மாதம் ஒன்றிரண்டு முறை) வாதக் காய்ச்சல், யானைக் கால் நோய்போன்ற பயங்கர நோய்களினின்று தப்பலாம். குளிருடன் காய்ச்சல் வருவது, மலேரியா, நிமோனியாபோன்ற காய்ச்சல்களின் அறிகுறி. ஆரம்பத்திலேயே, நிலவேம்பு குடிநீரை அருந்தி வர, அவை வராமல் தடுக்கலாம். வந்த பின்னும், இதனைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வர, அவற்றினின்று விரைவில் நிவாரணம் பெறலாம்.

சோழ மன்னர்களின் உயிருக்கு ஆபத்து வராமல் தடுப்பதற்கு அவரைச் சுற்றி எப்போதும் 'ஆபத்துதவிகள்' இருப்பார்களாம். 'வேளக் காரப்படை' என்று இவர்களுக்குப் பெயர். மன்னர்க்கு ஆபத்து வரும் போது, இவர்கள் முன்னின்று தடுப்பார்கள். அத்தகைய 'ஆபத்துதவி கள்'போல், மனிதர்கட்கு வரும் காய்ச்சல், குன்மம், போன்ற ஆபத்துகளி லிருந்து காப்பதில், 'நிலவேம்பு' மிகச் சிறந்த 'ஆபத்துதவி' எனலாம்.

இந்த 'ஆபத்துதவி'—'நிலவேம்பு' ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்குமே யானால், காய்ச்சலுக்காக—டெராமைசின். டெட்ராசைக்ளின் போன்ற ஆபத்து தரும் மருந்துகளை நீக்கலாம் அல்லவா?

சுகாதாரம் தெரியாதா, நமக்கு ?

சாலை இளந்திரையன், எம்.ஏ., எம்.லிட்.)

(கை விரல் நகத்தை—இன்னும் கால் விரல் நகத்துக்கு வரவில்லை—கடித்துச் சுவைத்துக்கொண்டிருப்பதும், கவ்விக் குடித்து எச்சில் பரப்புத் தொண்டு செய்வதும், குளிப்பதில் சிக்கனம் காட்டுவதும் இன்று புது நாகரிகம் (Fashion). தமிழ் நாட்டின் பண்டைய வழக்கங்கள், கட்டுப்பாடுகள் பல சுகா தாரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை; ''பெட்டிக்குள்ளே இருந்ததும் போச்சு; பிடித்ததும் போச்சு'' என்ற நிலை மாற வேண்டும் என்கிறார், கட்டுரையாளர்.)

சுத்தம் சுகம் தரும் என்பது பொன்மொழி. அதுவே 'சுத்தம் சோறு போடும்' என்ற பழமொழியாகவும் வழங்குகிறது. தூய்மை யின் பெருமையை உணர்ந்து, அதனை இவ்வாறு பழமொழியாக்கி நாவி லேயே கொண்டு திரியும் நமது கிராமிய மக்களை,-நாலெழுத்துப் படித்த நாம்,-பாமரர்கள் என்றும், ஒன்றும் தெரியாதவர்கள் என்றும் ஒதுக்கி விடுகிறோம்.

புதுமை மயக்கு

புதுமைக்கு எப்போதுமே ஒரு கவர்ச்சி உண்டு. அந்தக் கவர்ச்சி ஆங்கிலம் படித்த நம்மனோரை ஆட்டிப்படைத்தது. அதன் விளைவாக, நம்மிடம் இருந்துவந்த சிறப்புக்களையும் அவர்களால் காண முடிய வில்லை. நமது மக்களை அஞ்ஞானிகள் என்றும், மூடர்கள் ,என்றும் கருதிச் செயல்படத் தொடங்கினார்கள். அதனால் எல்லாத் துறைகளை யும் 'ஆனா, ஆவன்னா'விலிருந்தே தொடங்கி இடர்ப்பட்டார்கள்.

சுகாதாரம் என்று ஒரு துறை. உடலும், உணவும், வீடும், சுற்றுப் புறமும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்று கூறுவது இத்துறை. இதைப் பற்றி நம் முன்னோரும் அறிந்திருந்தார்கள். அதற்கான பழக்க வழக் கங்களைக் கடைப்பிடித்தும் வந்தார்கள். பீச்சு மருந்து, பசைகள், தெளி மருந்து என்னும் புதுமைகளைக் கண்ட புதுப் படிப்பாளிகள்,—''இவை எல்லாம் நம்மிடம் இல்லை, எனவே நம்மவர்களிடம் சுகாதார பழக்கங் களும் இருந்ததில்லை'' என்று முடிவு கட்டி விட்டார்கள். நமது நாடு தொடர்ந்து அரசியல் தோல்விகளுக்கு ஆட்பட நேர்ந்ததால் ஏற்பட்ட தாழ்வு மனப்பான்மையின் விளைவு இது.

ஆனால், 'கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு,' 'கூழானாலும் குளித்துக் குடி' என்பன நமது கருத்துரைகள்; சுத்தம் சோறு போடும் என்பது நமது சுக உரை; 'ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி', 'சனி நீராடு' என்பது நமது பொன் உரைகள். இவைபோன்ற உயிர் மொழித் தொடர்களால், நினைவில் சுகாதார உணர்வை அடிக்கடி ஏற்படுத்திக் கொண்ட பெருமை நமது மக்களுக்கு உண்டு.

நமது வீடு

ஏட்டில் இப்படி எத்தனையோ காண்கிறோம். வீட்டிலும் நாட்டிலும் அவை செயல்படும் சீர்மையையும் நாள்தோறும் பார்க்கிறோம்; நமது 'குடும்ப விளக்குகள்,' சூரியனின் வரவை அறிவிக்கும் விடி ஒளிக்கு முன்பே கண் விழிக்கிறார்கள். கிருமிக்கொல்லிகளில் சிறந்த ஒன்றும் கிராமங்களில் மிக எளிதாகக் கிடைக்கக் கூடியதுமான மாட்டுச் சாணத்தைக் கரைத்து முற்றம் தெளிக்கிறார்கள். முகங் கழுவித் தலைவாரி, முற்றமும் வீடும் பெருக்கிவிட்டே காலைக் கடமைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள். பலர் குளித்துவிட்டே சமையல் முதலிய வேலைகளைத் தொடங்குகிறார்கள்.

அடுப்பங்கரையில் எல்லாப் பண்டங்களையும் மூடி வைக்கிறார்கள். அங்கே ஜாடிக்கு மூடி உண்டு. ஒருவனுக்கு நல்ல மனைவி வாய்ப்பது, "ஜாடிக்கு மூடி வாய்ப்பதுபோல," என்ற பேச்சும் அங்கே உண்டு. சோற்றுப் பானைக்கு உலை மூடி உண்டு. 'ஊரை மூட உலை மூடி உண்டா?' என்ற பழமொழியிலும் அந்த மூடி உண்டு. சமையல் அறையைச் சாணமிட்டு மெழுகியிருக்கும் அழகே ஒரு தனி அழகு!

நமது சுற்றுப்புறம்

அவ்வளவு ஏன்? ஒவ்வொரு நாளும் குளிக்கும்போது (உடுத்தியிருந்த) ஆடையைத் துவைத்துத்தான் குளிப்பார்கள், வெயிலும் காற்றும் உடம்பில் படும்படி வெளியே உலவி வருவார்கள். அவர்களின் வாழ்வே அப்படி அமைந்திருந்தது.

புதிய தலைமுறையினருக்குப் புரியாத புதுமையான சில சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களும் கிராமங்களில் உண்டு. விடி வெளிச்சமும் வைகறைக் காற்றும் உடம்பில் படும்படிச் சிறிது தூரம் நடந்து சென்று, காலைக்கடன் முடித்து, ஆலம் விழுது அல்லது வேப்பங் குச்சியால் பல் துலக்கிவரும் முதியவர்கள் இன்றும் இருக்கிறார்கள். காலை வெயிலாகிய ஏறுவெயில் உடம்புக்கு நல்லதல்ல, மாலை வெயிலாகிற இறங்கு வெயில் உடம்புக்கு நல்லது என்பதும் அவர்களுக்கு வழிவழியாக அறிவிக்கப் பட்ட கருத்து.

''காலை வெயிலைக் காலன் என்று எண்ணு;
மாலை வெயிலை மருந்தென்று நண்ணு''

என்பது அவர்கள் அறிந்த சுக வாழ்வுக் கவிதை. காலை வெயிலில் வெப்பம் அதிகரித்துக்கொண்டே வரும்; மாலை வெயிலில் வெப்பம் குறைந்துகொண்டே போவதால், வெப்பம் பட்டென்று குறையாமலும் அதிகரிக்காமலும் ஒரே நிலையில் இருக்கும். இந்த உண்மைகளை அறிந்திருந்ததனால், நோயாளிகளுக்கு மாலை வேளைகளில் மருந்து கொடுப்பதே பயன் விளைவிக்கும் என்று உணர்ந்து அப்படியே செய்து வந்தார்கள்.

உள்ளே போவது

''தாகமா இருக்கு, ஒரு சோடா வாங்கியாடா'' என்பார் தாத்தா. சோடாவை உடைத்துக் கொடுத்ததும், அதைக்கொண்டே வாய் கொப்பளிப்பார். பிறகுதான் சோடா உள்ளே போகும். கொஞ்சம் சோடா நீரை வீணாக்குவதல்ல அவருடைய நோக்கம். பரம்பரை பரம்பரையாக வரும் சுகாதாரப் பழக்கத்தின் ஞாபகத்திலேயே அப்படிச் செய்தார். உண்பது, தின்பது, அருந்துவது என்னும் எதற்கு முன்னும் வாய் கொப்பளிப்பது நம்மனோர் வழக்கம். வாயில் ஊறி இறங்கிய எச்சில், வயிற்றுக்குள் போகும் உணவை அசுத்தப்படுத்திவிடக் கூடாது என்றே இப்படிச் செய்து வருகிறார்கள். ஏன், இன்றைக்கும், ஏட்டுச் சுகாதாரம் பயின்ற சிலரைத் தவிர வேறு யாரும் கை கழுவாமல் சாப்பிட உட்காருவதைப் பார்க்கவே முடியாதே!

ஒரு நாளைக்கு மூன்று வட்டில்

முதல் முதலாக இந்தியாவுக்கு வந்த மேல் நாட்டுக்காரன் ஒருவன் தன் நாட்டுக்குத் திரும்பிப் போனான். அவனைச் சேர்ந்தவர்களெல்லாம் வந்து சூழ்ந்து கொண்டு இந்தியாவைப்பற்றிக் கேள்விமேல் கேள்வியாகக் கேட்டார்கள். அவர்களைக் கையமர்த்தி, ''ஒரே குறிப்பு மட்டும் சொல்லுகிறேன் அதிலிருந்தே அது எவ்வளவு செல்வ வளமுள்ள நாடு என்று நீங்களே முடிவு செய்துகொள்ளுங்கள்.'' என்று சொல்லிவிட்டுத் தொடங்கினான்: ''நாம் சாப்பிடுகிற தட்டு (வட்டில்—'பிளேட்') மூன்று நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒன்றேதான்; இந்தியாவிலோ ஒரு வேளைக்கு ஒரு தட்டு. ஒரு தடவை சாப்பிட்டதும் அந்தத் தட்டைத் தூர விட்டெறிந்து விடுகிறார்கள்!''

நமது வாழை இலையையே இப்படி வருணித்தான் அந்தப் புதியவன். ஒரு முறை உண்டு எச்சில்படுத்திய பாத்திரத்தை மீண்டும் மீண்டும் கழுவிப் பயன்படுத்துவதில் நோய்க் கிருமிகள் வாழவும் இடமுண்டு. இலை வட்டிலில் அதற்கு இடமே இல்லை. இப்போதும், இலையிலேயே உணவு படைக்கும் தென் தமிழகத்து உணவு விடுதி (ஓட்டல்)களில் நுழையும்போது புதியதோர் உலகில் நுழைவதுபோலத்தான் இருக்கிறது.

அண்ணாந்து....

இப்போது பூதக் கண்ணாடிகள் உள்ளன: அவைகளின் உதவியால் நோய்க் கிருமிகளைக் கண்ணாலேயே பார்க்க முடிகிறது. இந்தக் கருவிகள் வந்து கிருமிகளைக் கண்ணாரக் காண்பதற்கு முன்பிருந்த கிருமிகள் பரவாது தடுக்கும் பழக்கங்கள் நம்மிடம் இருந்து வருகின்றன. பலர் பயன்படுத்தக்கூடிய பாத்திரங்களை அல்லது ஒருவரே பலகாலம் பயன் படுத்த வேண்டிய பாத்திரங்களை, நம்மனோர் கையாளும் முறையே தனி செம்பில் தண்ணீரோ, பாலோ, மோரோ, குடிக்கும்போது, அதில் வாய் வைத்துக் குடிப்பதில்லை, தூக்கியே (அண்ணாந்து) குடிப்பார்கள்.

கைமண்டை

மழைக்குக்கூடப் பள்ளிக்கூடத்தில் ஒதுங்கியிராத தொழிலாளர் களிடமும் இப்படிச் சுகாதாரப் பழக்கங்கள் உண்டு. வயல் வெளி யிலோ தோட்டத் துரவுகளிலோ பலர் சேர்ந்து வேலை செய்வார்கள். பலர் உள்ள அந்த இடத்தில் ஒன்றிரண்டு மண் கலயங்களில் நீற்றுப் பாகம் அல்லது மோர் கொண்டு வருவார்கள். வலிமை உள்ள ஆண் கள் (செம்பில் குடிப்பதுபோல) தூக்கிக் குடிப்பார்கள்; பெண்கள் கை மண்டை வைத்துக் குடிப்பார்கள். 'மண்டை' என்றால் பாத்திரம் என்று பொருள். உள்ளங் கையையே தொன்னைபோல ஆக்கி அதில் ஊற்றிக் கொண்டே குடிப்பார்கள். உள்ளங்கையை மடக்கிப் 'புனல்' (Funnel) போல வாயில் வைத்துக்கொண்டு, அதில் ஒருவர் ஊற்றக் கைமண்டை யர் குடிப்பதும் உண்டு.

மோர் மடம்

தமிழகத்தின் நெடுஞ்சாலைகளில் தண்ணீர்ப்பந்தல் போன்ற மோர் மடங்கள் நிறைய உண்டு. பங்குனி சித்திரை மாதங்களில் வழிப் போக்கர்களுக்கு இதில் மோர் ஊற்றுவார்கள். உப்பு,-பச்சை மிளகாய்-கறிவேப்பிலை கலந்த அந்த நீர் மோரை அருந்தியவர்கள் மோர் மடங் களை மறக்கவே முடியாது. ஒரு தாத்தா, மண்பானையில் உள்ள மோரை ஒரு செம்பில் முகந்து ஊற்றுவார்; நாம் கைமண்டை வைத்தே அதைக் குடிக்க வேண்டும்.

சில மோர் மடங்களில் அலுமினியப் போணிகள் அல்லது தகரப் போணிகள் உண்டு. கைமண்டையில் பெரும் பகுதியை ஒழுக விட்டு விடும் சிறுவர் சிறுமியர்க்காக இந்த ஏற்பாடு. அதிலும் சிரமம் உண்டு. போணியில் வாய்வைத்துக் குடிக்கக்கூடாது. அண்ணாந்தே குடிக்க வேண்டும் பலர் பயன்படுத்த வேண்டிய போணியல்லவா? தூக்கிக் குடிக்கத் தெரியாத குழந்தைகள் மூக்கினுள் மோரை ஊற்றிக்கொண்டு தும்மலும் இருமலும் போடுவார்கள்; சிலர் கன்னங்களிலும் வயிற்றிலும் மோர்க்கோடுகள் வரைந்து கொள்ளுவார்கள்! பள்ளிக்கூடங்களில் அருகில் உள்ள மோர் மடங்களில் இக் காட்சிகள் காணத் தக்கவை......

எவனுவது ஒரு பொடியன் போணியில் வாய் வைத்துக் குடித்து விட்டானே, குளிர் மோர்த் தாத்தாவே நெருப்புக் கோலம் கொண்டு விடுவார். போணியை நன்ருக மண்போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவி வைத்தால்தான் விடுவார். அவ்வளவு மும்முரமாகச் சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பேணி வந்தார்கள்.

கைமண்டைப் பழக்கம் தமிழ் நாட்டில் குன்றி வருகிறது; வட இந்தியக் கிராமங்களிலும் நகரங்களிலும் இப்பழக்கம் இப்போதும் மிகுதியாக இருந்து வருகிறது.

தண்டனை மருந்து

தவறு செய்யும் மக்களைத் திருத்துவதற்கே சட்ட தண்டனை இருக்கிறது; எல்லா நாடுகளிலும் இதுதான் சட்டத்தின் நோக்கம். நமது கிராம மக்களோ, தமது மக்களுக்குக் கொடுக்கும் சிறிய தண்டனைகளிலும் நோய்த் தடுப்பு (சுகாதார) முறைகளைக் கையாளுகிருர்கள். வீட்டுக்கு அடங்காத சிறுவர் சிறுமியரைப் பிடித்து தூணிலே கட்டி, மிளகை அறைத்து இரண்டு கண்களிலும் வைத்து விடுவார்கள். அது கண்ணில் பட்டதும் பொறுக்க முடியாமல் கரிக்கும்; கண்ணீர் மாலை மாலையாக வடியும். 'அய்யோ! அம்மா!' என்று கூவிக்கொண்டு துள்ளிக் குதிக்கும், குழந்தைகள். கண்ணில் வைத்த மிளகை விரைவில் எடுத்து விடாதபடிக் கைகளையும் பின்னுல் சேர்த்துக் கட்டி இருப்பார்கள். சிறிது நேரம் கழித்து அவிழ்த்து விட்டுக் குளிப்பாட்டுவார்கள்.

கண்ணில் மிளகு அரைத்து வைத்தது தனக்குத் தண்டனை என்று கருதிக்கொண்டு குழந்தை அதிகக் குறும்பு செய்யாமல் அடங்கும். ஆனுல், உண்மையில், கண்ணில் உள்ள தூசி, அசுத்தம் முதலியவற்றை வெளியேற்றி, விழியைத் தூய்மைப் படுத்தும் மருந்தே அந்த மிளகு என்பது குழந்தைக்குத் தெரியாது...பெரியவர்களே மிளகை அரைத்துக் கண்ணுக்குப் போட்டுக்கொள்ளுவது பல இடங்களில் இப்போதும் ஒரு சுகாதாரப் பழக்கமாக இருந்து வருகிறது.

அசுத்தம் ஏன்?

நமது பழமையான சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை விவரித்ததற்குக் காரணம் உண்டு. இவைகளை நன்கு அறிந்து, இவைகளை ஒட்டியே புதிய சுகாதாரக் கோட்பாடுகளை மக்களுக்கு ஊட்டியிருந்தால், மக்கள் மிகப் பரவலாக அவற்றை வாழ்வில் ஏற்றுக் கடைப்பிடித்திருப்பார்கள். இப்போதோ, 'பிடித்ததும் போச்சு, பெட்டிக்குள்ளே இருந்ததும்போச்சு' என்றதுபோல, நம்மிடம் இருந்தவற்றையும் கைவிட்டு வருகிருேம்; புதியவற்றையும் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை எதற்கும் சட்டமும் தண்டனையுமே வேண்டியிருக்கிறது புதிய அறிவியல் சார்பான துறைகளை பயில்கின்ற நம்மவர்கள் முதலில் நமது மக்களைப்பற்றி ஒன்றுமே தெரிந்துகொள்ளாததுதான் இதற்கெல்லாம் காரணம். இந்த நிலை மாற வேண்டும்.

நோயும் - தன்மையும்

க. வேங்கடேசன், B.Sc, M.A.,

பக்க சூலை

பண்டைய மருத்துவர்கள் நோய் அறியும் ஆராயும் முறை—மிக உன்னதமான நிலையில் இருந்ததை 'அகத்தியர் குணவாகடம்' போன்ற நூல்கள் வாயிலாக அறியலாம். இன்று, ஸ்டெதாஸ்கோப், பயாப்ஸி, எக்ஸ்-ரே, போன்ற சாதனங்களைக்கொண்டு மட்டுமே கண்டுபிடிக்கக் கூடிய பல நோய்களின் அறிகுறி, தன்மைகளை, அகத்தியர்போன்ற ஞானசித்தர்கள், கூறியிருப்பது விந்தைக்குரியதாகும். காய்ச்சல் தலைவலிபோன்ற நோய்களுக்கு யாரும், எளிதாக, அறிகுறிகளைக் கூறி விடலாம். குன்மம், பக்க சூலை, போன்ற கொடிய-கடும் நோய்களின் அறிகுறி, தன்மை, ஆகியவற்றை நுட்பமாக அறிந்து கூறுவது சித்தர்களால் மட்டுமே இயலக்கூடிய செயலாகும். இச்செயலைச் செவ்வனே சாதித்துள்ளார் அகத்தியர். பக்க சூலை என்னும் நோயினை அவர் அறிந்து கூறும் தன்மைகளை ஆழ்ந்து நோக்கி அறிந்து மகிழ்க!

பக்க சூலை—குறி குணங்கள்

வலப்பக்க ஈரல் தாபிதம் அடையும்போது இந்நோய் உண்டாகிறது. இந்நோய் ஆரம்பத்தில் மேல் வயிறு வலிக்கும். வலப்பக்க ஈரலை மூடிக் கொண்டிருக்கும். சவ்வில் தாபிதம் அதிகமாக அதிகமாக, வலியும் அதிகமாகும். அடிக்கடி, காய்ச்சல் வரும். உடம்பு எப்போதும் 'கண கண' என்று சூடாக இருக்கும். தாகம் நிறைய எடுக்கும். சிறுநீர் குறைந்து போகும். பிறகு ஈரல் வீக்கமடையும். அந்தப் பகுதியில் மட்டும் வெளிப்புறமாகப் புடைப்பு காணும். அதனைத் தட்டிப் பார்த்தால் மந்தமானதொரு சத்தம் கேட்கும். பிறகு மூச்சுத் திணறலுடன் இருமல் காணும்.

இவை ஆரம்ப நிலை அறிகுறிகள். இந்த நிலை முற்றியபோது கீழ்க் கண்ட அறிகுறிகள் தோன்றும்,

இடது பக்கம் படுக்கவொட்டாமல் வலி எடுக்கும். கண்களிரண்டும் மஞ்சள் நிறமடையும். சுவாசகாச இருமலுடன் அடிக்கடி வாந்தி வரும். விக்கலை எடுக்கும், உள் நாக்கில் ஊசி குத்துவதுபோல் குத்தல் எடுக்கும். இந்த அறிகுறிகள் அனைத்தும், பக்க சூலை, நோயின் முதல் நிலையான, ஈரல் மேல் உள்ள சவ்வின தாபிதத்தால் வருவ

தாகும். இரண்டாவது நகரில், ஈரல் விரிவது அதாவது, பெருக்க மடைந்து வலி எப்போதும் இருக்குமானல், அது ஈரலின் தாபிதம் எனலாம்.

ஈரலின் நோயால், சுருக்கென்று வலி தோன்றும். ஈரல் நோய் தோன்றும்போது, எலும்பு பகுதிகளும் தாக்குண்டு கபநோயும் உண்டாகும். குளிரும், காய்ச்சலும் அதிகம் காணும். வறட்சியான இருமல் உண்டாகும். ஈரல் புடைத்துக் காணும்.

இக்காரணங்களால், நோயாளி, நாளாக ஆக, இளைத்துப் போவான். எடை குறையும், உடல் சக்திகள் இளைக்கும். சிலருக்கு கிராணி பேதி உண்டாகும். பேதியாகிவிட்டால் சிலருக்கு இந்நோய் குணமாகிவிடும். ஆனால், ஈரலில் கட்டி கரையாவிடில், சீழ்க்கட்டியாகி, ஈரல் அழுக ஆரம்பிக்கும்.

சில வேளைகளில், சீழ்க்கட்டி உடைந்து ஆறிவிடும். சில வேளைகளில், இச்சீழ்கட்டி பெருத்து, உடைந்து ஈரலின் சவ்வில் கலந்து, அதனைத் தாபிதமடையச் செய்யும். இங்ஙனம் தாபிதமடைவதும், சீழ் பிடிப்பதுமாய்த் தொடர்ந்து சீரண உறுப்புகளையும் பீடித்து, நுரையீரல், அன்னசய உறுப்புகளில் சீழ்பிடித்துக்கொண்டு, தீராதத்தொல்லை தரும், இந்நோய்.

நோய்க் காரணம்

ஈரல் பெருக்கிற்கும், ஈரல் தாபிதத்திற்கும் பல காரணங்கள் உண்டு. அதில் குறிப்பாக, வேளை தவறிய உணவு. மிகுதியான கொழுப்புச்சத்துக்களை அதிக காரத்துடன் சாப்பிடுவது, இடைவிடாத புகைப் பழக்கம், இரவு தூக்கமின்மை, சாராயம், கள், பிராந்திபோன்ற போதைப்பொருட்கள் இவைகளைக் கூறலாம்.

இந்நோய் தீர சிகிட்சை

மஞ்சள் கரிசாலை, கீழாநெல்லி, பொன்னுங்காண்ணி மணத்தக்காளி போன்ற கீரைகள் இந்நோய் வராமல் தடுக்கும். குணமும் தரும், ஈரல் வலிமையும் பெறும், என்றாலும் முற்றிய நிலையில் முதலில் உள்ளிருக்கும் நச்சுத் தன்மைகளைப் போக்க பேதிக்குக் கொடுத்துவிட்டுப் பின் அயச் செந்தூரம், நாகபற்பம், சிலாசித்து, கஸ்தூரி, சூதமெழுகு போன்றவற்றைத் தேர்ந்த சித்த மருத்துவரிடம் பெற்று, பத்தியமுடன் இருந்து சாப்பிட குணமாகும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு

இந்நோய் ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள், இறைச்சி, காபி, டி, காரம், பீடி, புகையிலை, இரவு கண்விழிப்பு ஆகியவற்றை உடனடியாக நிறுத்துவது, நோய்த் தடுப்புக்கும், குணம் பெறவும் உகந்த வழியாகும்.

(தொடரும்)

மூலிகைமணி வாசகர்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டியவை

(உடல் சக்திற்கும்—வளர்ச்சிக்கும் உகந்தது)

1.	அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்	ரூ. 10	00
2.	வல்லாரைத் திப்பிலி ஞாபக சக்திக்கு	ரூ. 5	00
3.	குடும்ப மருந்து பெட்டி (10 வித மருந்துகள் அடங்கியது)	ரூ. 20	00
4.	வாய்வுச் சூரணம் (வயிற்றுக் கோளாறு—வாய்வுப் பிடிப்புகள்)	ரூ. 5	00
5.	நாக்குப்பூச்சி ஒழிய மாத்திரை	ரூ. 5	00
6.	முசுமுசுக்கைத் தைலம் (ஆஸ்த்மா—பீனிச நோயாளிகட்கு)	ரூ. 5	00
7.	அவுரி—தலைமுடித் தைலம் (தினசரி உபயோகத்திற்கு—முடி கொட்டுவது நிற்கவும்—வளரவும்	ரூ. 10	00
8.	மூலிகை ஸ்நானப் பொடி	ரூ. 2	00
9.	தூதுவளை சூரணம் (சளி, நீங்கிட)	ரூ. 3	00
10.	கருவேலன்பட்டை பல்பொடி	ரூ. 1	00

தேவையான மருந்துடன் அஞ்சல் செலவு ரூ. 3-00 சேர்த்து.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை–17.

என்ற முகவரிக்கு M O. அனுப்பி பெறலாம்.



கொறுக்காய்ப்புளி

வேறு பெயர்கள்: மலையாளம் — கொறுக்காப்புளி. ஆங்கிலம்— Gorcinia Cambogia.

விபரம்: மேற்குக் கடற்கரையோரங்களில் பயிராகும் மர வகுப்பினைச் சார்ந்தது. இதில் புளி மட்டுமே பயன்தரக் கூடியது. புளிக்கு உடைய குணம் யாவும் பெற்றது. புளிக்குப் பதிலாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

குணதிசயம்: குட்டினைத் தரும். புளிப்புச் சுவை உடையது. செரிப்பினைத் தரும். உதர வாய்வினை அகற்றும்.

கொன்றை

வேறு பெயர்கள்: தமிழ்—கொண்ணை, ஆக்கு பதம், கிருத மாலம், இதழி, ஆரியன.

ஆங்கிலம்: Cassia Fistula-Indian Ladurnam.

விபரம்: இந்தியாவில் எங்கும் சாதாரணமாகக் காணக்கூடிய மரம். இதன் பூ மஞ்சள் நிறமாயும் காய் சுமார் ஒன்றரை அடி நீளம் இருக்கும். கொன்றையில் அநேக பிரிவுகளுண்டு. சரக்கொன்றை, சிறு கொன்றை, செங் கொன்றை, நரிக்கொன்றை, முட்கொன்றை, மயிர்க்கொன்றை என அவை பல்வகைப்படும்.

உபயோக உறுப்பு: இலை பூ, புளி, விதை, காய், மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை ஆகியன.

குணதிசயம்: பொதுவாகக் கொன்றை, புழுக்கொல்லியாகவும், கிருமி நாசினியாகவும் பயனாகிறது. தேமல், படர்த்தாமரை ஆகியன—

இதன் பூவால் நீங்குகின்றது. வாத கப நோய்கள் விலகும். நீரிழிவுக்கு இதன் வேர்ப்பட்டை நன்கு பயன் தருகிறது.

கோடகசாலை

வேறு பெயர்கள்: கோடாசூரி, கோடாசுழி.

விபரம்: தன்னிச்சையாக வளரும் ஒருவகைப் பூண்டு.

குணாதிசயம்: கைப்புச் சுவையுடையது. வெப்பம் தரக்கூடியது. கிரந்தி, வாய்ப்புண் மேகச்சூடு ஆகியன நீங்கும்.

கோட்டம்

வேறு பெயர்கள்: கோஷ்டம், குரா, ஒலி.

ஆங்கிலம்: **Aplotaxis Auriculata Costusroot.**

தெலுங்கு: கோஷ்டம், மலையாளம்: கோட்டம், கன்னடம் — கோஷ்டம்.

விபரம்: இமயத்தின் வடமேற்குப் பகுதியில் பயிராகும் ஒரு பயிர். அபினிக்குப் பதிலாக, அக்காலத்தவர் இதனைப் புகைத்து வந்தனர். இப்புகை உறக்கத்தை உண்டுபண்ணும்.

உபயோக உறுப்பு: வேர்.

குணாதிசயம்: இனிப்பும், கைப்பும் கலந்த சுவை. வெப்பம் தரக்கூடியது. மாந்திரீக மூலிகையாகக் கருதப்படுகிறது. பசியை நன்கு உண்டாக்கும். காம சக்தி பெருக்கும். வியர்வையை வெளிப்படுத்தும். இதன் வேர், பல்வேறு வகை விடங்களை முறிக்கும். முகத்தில் படரும் வங்கு ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

கோதுமை

வேறு பெயர்கள்: கோதுமை, யவை. ஆங்கிலம்: **Triticum Sativum—Wheat.** தெலுங்கு: கோதுமுலு, மலையாளம்: கோதம்பம், கன்னடம்—கோதி.

விபரம்: உயிருக்கு ஊன்றுகோலாகக் கருதப்படும், கோதுமை, உலக மக்களின் உன்னதமான உணவு.

குணதிசயம்: இனிப்புச் சுவையுடையது—உடலுக்கு மிதமான குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியது தாதுபலத்திற்கும் உடல் வலிமைக்கும் நல்லது. பெரும்பாடு நோயுடைய பெண்டிர்க்கும், நீரிழிவு நோயாளிகட்கும், கோதுமை சிறந்த உணவாகும். தாமிரம். இரசம், நாகம், வெள்ளி, அயோடின் முதலியவற்றால் வரும் நஞ்சுகளை முறிக்கும்.

கோரை

வேறு பெயர்கள்: முத்தக்காசு, ஆங்கிலம்—Nut grass—cyprus Rotanclus. தெலுங்கு: Tungamuste, மலையாளம்—முத்தண்ண, கன்னடம்—தங்க ஹுல்லு.

விபரம்: சமவெளியில் வளரும் ஒருவகைப் புல்லினம், கோரைக் கிழங்கு சிறு கோரை. பெருங்கோரை என இருவகையுண்டு. பெருங் கோரையில் கிழங்கு கிடைப்பதில்லை.

குணதிசயம்: வெப்பம் தரும். சிறுநீரைப் பெருக்கிடும். உள் ளுறுப்புகளின் அழலை ஆற்றி வியர்வையைப் பெருக்கும். பெண்களின் உதிரச் சிக்கலைப் போக்கும். கிருமி நாசினியாகவும் பயன்படும். அபினி போன்றவற்றின் நஞ்சை முறிக்கும். உடலின் தோலுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கும்.

(தொடரும்)

கக்குவான்

(Whooping Cough)

டாக்டர் T. K. சிவராவ்

(முன்னாள் விரிவுரையாளர் இந்திய மருத்துவ கல்லூரி, பாளையங்கோட்டை)

கக்குவான் இருமல் வெகு எளிதில் பரவக்கூடிய கொடிய தொற்று நோய். பெரும்பாலும் குழந்தைகளும் ஆறு மாதத்துக்குட்பட்ட சிசுக்களும்கூட இந்நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றன. இந்நோய் மூச்சுக் குழலைப் பாதிப்பதால் கடுமையானதும் தொடர்ச்சியானதுமான இருமலும் இதையடுத்து உடனடியாக ஒருவித சப்தத்துடன் மூச்சை இழுப்பதால் ஒருவிதமான சப்தம் ஏற்படுகிறது

நோய் கடுமை அற்றதாக இருப்பின், மூச்சு உள்ளே இழுக்கப்படும் போது சப்தம் எதுவும் இல்லாதிருக்கலாம். நோய் கண்டுள்ள குழந்தை இருமத் தொடங்கியவுடன் அதன் கண்கள் சிவந்து நீர் ததும்பி காணப்படும். முகம் சிவந்துவிடும். தொடர்ந்து இருமுவதால் குழந்தை உண்ட ஆகாரம் அப்படியே வாந்தியாக வெளித் தள்ளப் பட்டு விடுகிறது இதனால் குழந்தை பலஹீனப்பட்டு, நோய்களினின்றும் தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கு தேவையான வலுவை இழந்து விடுகிறது

நோய் வாய்ப்பட்ட குழந்தை கடுமையாக இருமும்பொழுது வெளிச்சிதறும் எச்சில் சளித் துளிகளை சுவாசிக்க நேரிடும் அண்டை அயலிலுள்ள இதர குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் பரவுகின்றது. பள்ளிக் கூடம்போன்ற இதர இடங்களைக் காட்டிலும், வீட்டினுள் இக்குழந்தையுடன் நெருங்கிப் பழக நேரிடும் குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் வெகு எளிதாக தொற்றி விடுகின்றது.

தொடர்ந்த இருமலுக்குப்பின் உண்டாகும் இருமலொலி ('கக்—கக்' சப்தத்துடன் மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் சமயத்தில்) கக்குவானுக்கு உரித்தானது. இந்த நிலைமை ஏற்படுவதற்கு சில நாட்களுக்கு முன்பே இந்நோய் பரவி விடக்கூடிய அபாயமுள்ளது இதுபோன்ற காலத்தில் ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தைகளை நெருங்கவிடக் கூடாது. இந்த காலத்தில்தான் கக்குவான் நோய் வேகமாக பரவிவிடும். நோய் வாய்ப்பட்ட குழந்தையின் மூக்கு தொண்டை ஆகிய இடங்களில் தங்கி இருக்கும்

கக்குவான் கிருமிகள் (Hemophilus pertusis) அக்குழந்தைகள் பேசும்போதும், துப்பும்போதும், இரும்பும்போதும் வெளிப்பட்டு காற்றில் கலந்து உலாவத் தொடங்குகின்றன. நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தை வாய் வைத்து குடித்த கோப்பையில் தண்ணீர் அருந்துவது, அக்குழந்தை தொட்ட தின்பண்டங்களை மற்ற ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் உண்பது; அக்குழந்தைகள் விளையாடுகின்ற பொம்மை போன்ற பொருள்களை தொடுவதுபோன்ற தொடர்பினால் இந்த கக்குவான் நோய் பரவுகிறது. நோயுற்ற குழந்தையின் கோழை எச்சிலும் படிந்த துணிகளும் படுக்கையும் நோயை பரப்பிவிட வாய்ப்பு உண்டு.

இந்த கக்குவான் நோய் பெரும்பாலும் குழந்தைகளையே பீடிக்கின்றது. ஐந்து வயதிற்குட்பட்ட குறிப்பாக இரண்டு வயதுக்கும் கீழ்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் தொற்றும் அபாயம் உள்ளது. ஆறு மாதத்துக்குட்பட்ட சிசுக்களையும் இந்நோய் பற்றுகிறது. இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தையின் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படுகிறது. பத்து வயதைத் தாண்டிய குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் வருவதென்பது அபூர்வம். குழந்தைக்கு ஒருமுறை கக்குவான் கண்டு குணமாகிவிட்டால் அதன் வாழ்நாள் முழுவதும் கக்குவான் நோய் தடுப்பு சக்தி இயற்கையிலே அதன் உடலிலிருந்து வரும். இது நோயின் மற்றொரு விசேடம். ஆண் குழந்தைகளைக் காட்டிலும் பெண் குழந்தைகளுக்கே இந்த நோய் பெரும்பாலும் வரும் இந்நோயால் பாதிக்கப்படும் பெண் குழந்தைகளில் பல இறந்து விடுவதும் சகஜமாக இருக்கிறது!

நோய்க் கிருமிகள் குழந்தையினுடலில் புகுந்து சுமார் 10 நாட்களுக்கெல்லாம் நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றும். இந்த நோய் வளர்ச்சிக் காலம் 7 நாட்கள் முதல் 21 நாட்கள் வரை சந்தர்ப்பத்தைப் பொறுத்து வேறுபட்டிருக்கும்.

நோயின் ஆரம்பகால நேரத்தில்தான் நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தை பிறருக்கு நோய் பரப்பும் அபாயத்துடனிருக்கிறது. இந்த நேரத்தில் மூச்சு இழுப்பு "சப்தம்" கேட்பதற்கு சற்று முன்னரும் இருமல் தொடர்ச்சியாக ஏற்படத் தொடங்கும். இது ஒரு சாதாரணமான இருமல் என்று அலட்சியம் செய்வோமானால் இந்நோய் வேகமாக பரவ வாய்ப்பு ஏற்பட்டுவிடும்.

நோயைத் தடுக்கவேண்டுமென்ற நோக்கத்தோடு பார்ப்போமானால்—கக்குவான் நோய் தொடங்கிய 7–வது நாள் முதற்கொண்டு "கக்—கக்" ஒலியுடன்கூடிய தொடர்ந்த இருமல் வர ஆரம்பித்து மூன்று வாரகாலம் முடிய, இந்நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தை பிற குழந்தைகளுக்கு இந்நோயை பரப்பிவிடக்கூடிய ஏதுவாயுள்ளது.

1. நோய் ஆரம்ப காலத்தில் குழந்தையானது 1 முதல் 2 வாரம் வரை தடுமனல் (ஜலதோஷம்) அவதியுறும். இலேசான காய்ச்சலும் மார்சளியும் இருக்கக்கூடும். இருமல் வறட்சியானதாகவும் அடிக்கடி திரும்பிக் கொண்டும் இருக்கும். இந்த நேரம்தான் நலமாக இருக்கும். குழந்தைகள் சமீபமாக செல்லக்கூடாது. இப்படிப்பட்ட நேரத்தில் தான் நோய் பரப்பிவிடக்கூடிய அபாய காலமாகும். இரண்டு வாரங்களுக்கெல்லாம் தொடர்ச்சியான இருமல் அடிக்கடி ஏற்படுவதுடன் உடனுக்குடன் மூச்சுத் திணறலும், பல சமயங்களில் வாந்தி எடுத்தலும் ஏற்படக்கூடும்.

இந்த நேரத்தில் சந்தர்ப்பத்தைப் பொறுத்து நோயின் கடுமையைப் பொறுத்து 2 வாரமுதல் 4 வாரகாலம் வரை வேறுபட்டு நீடித்திருக்கலாம். இதனினும் குறைந்த கால அளவாகவும் வேறுபட்டு இருக்கலாம். இந்த நேரத்தில் இருமல் தொடர்ந்து வலிப்பு பிடிக்கத் தொடங்கும். குழந்தை படுத்திருக்கும்போது இவ்வித வலிப்பு இருமல் தனக்கு வரும் போது உடனே எழுந்து தாயை அணைத்துக்கொள்ளுகிறது. சட்டென மூச்சை உள்ளிழுத்து, தொடர்ந்தாற்போல அடுத்தடுத்து இருமத் தொடங்குகிறது. இச்சமயத்தில் குழந்தையின் வாய் திறந்தவண்ணமாகவும், நாக்கு வெளித் தள்ளப்பட்ட நிலையிலிருக்கும். குழந்தையின் முகம் சிவந்து காணப்படும். கண்களில் நீர்த்ததும்பும் கண்ணே பிதுங்கி வெளிவந்திடும்போல இருக்கும். குழந்தை மூச்சை உள்ளே இழுக்க சற்றேனும் அவகாசம் தராது. இருமல் வாட்டும் அடுத்தடுத்து இரும்பி குழந்தை திணறிவிடும். பின்னர் குழந்தைக்கு சிறிது இளைப்பு உண்டாகும். இந்த நேரத்தில்தான் ஒருவித "கக்—கக்" ஒலியுடன் மூச்சு உள்ளிழுக்கப்படும். குழந்தை அடுத்தடுத்து பலமுறை இதுபோல் மூச்சிழுத்து இரும்பவேண்டியிருப்பதால் வியர்த்து, செயலிழந்து ஓய்ந்துவிடும். அப்போது குழந்தை அநேகமாக வாந்தி செய்துவிடும். குழந்தையின் வாயிலும் மூக்கிலும் நுரை தள்ளுவதும், தன்னையறியாமல் குழந்தை சிறுநீர் கழிவதும் உண்டு. இதுபோன்ற 10-15 வலிப்புகள் உண்டாகலாம்.

குணம் அடையும் காலத்தில் குழந்தை உடல் நலத்தில் முன்னேற்றமும் ஏற்படத் தொடங்குகிறது வலிப்பு இருமல் தோஷங்களின் எண்ணிக்கை குறைவதுடன் குழந்தை குணமடைந்து வருவதையும் நன்கு அறியலாம். இப்படிப்பட்ட நேரத்தில் குழந்தையின்மீது குளிர்ந்த காற்று படாதபடியும்; குழந்தையிடத்து கோபதாபம் கொள்ளாமலும் இருக்கவேண்டும். கவனித்துக்கொள்ளாமல் அலட்சியம் செய்யக்கூடாது. குழந்தை கக்குவான் நோயினால் அவதிப்பட்டுக்கொண்டு

இருக்கும்போது இன்னும் பலநோய்கள் உண்டாக்கிவிட அபாயநிலைகள் உண்டு அடிக்கடியும் அதிகமாகவும் வாந்தி செய்து குழந்தை செய லிழந்துவிடவும் வலுக்குன்றிப் போகவும் வழிகோலும். வலிப்புகள் ஏற்படுவதுமுண்டு நுரையீரல் வீங்கி செயலற்றுவிடுதல் முதலிய அபாய முள்ள கஷ்டங்கள் உண்டாகும். கண்களில் இரத்தம் கட்டிக்கொள்ளு தல், மூக்கில் உட்புறம் வீங்குதல், தொப்புள் குழியில் குடல் இறக்கம் (Umbilical Hernia) ஏற்படலாம். கடுமையான தொடர்ந்த இருமல் தொண்டை, தலை, மூளை ஆகிய இடங்களில் இரத்த நாள அழற்சிக்கு வழிகோலக் கூடும். இரத்த நாளங்கள் உடைந்து இரத்தம் பெருக் கெடுக்கவும் ஏதுவுண்டு. இதனால் அதிக சுரம் ஏற்பட்டு மரணம் சம்பவிக்கும்.

நோய்வாய்பட்ட குழந்தையை கவனித்துக்கொள்வதுதான் மிகச் சிறந்த வழி. கக்குவான் நோயிக்கு உரித்தான "கக்—கக் ஆ" சப்தம் (மூச்சு உள்ளே இழுக்கப்படும்போது ஏற்படும் சப்தம்) கேட்கத் தொடங்கிய நாள் முதல் தொடர்ந்து மூன்று வார காலத்துக்கு குழந்தையை தனித்த முறையில் வைத்து கவனித்து வரவேண்டும்: இதனால் இரு பலன்கள் உண்டு.

1. நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தை பிற குழந்தைகளுக்கு நோயைப் பரப்பிவிட முடியாது.

2. அக்குழந்தையை தனித்து வைக்கப்பட்டு கவனிக்கப்படுவதால் குழந்தைக்கு வேறு நோய்கள் எதுவும் வர வாய்ப்பில்லை. இரண்டு வயதுக்கும் மேற்பட்ட குழந்தையெனில் இவ்விதம் தனித்து வைத்துக் கவனிப்பதென்பது இயலாத காரியம். குழந்தை இரண்டு வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்டிருந்தாலும் ஒரே இடத்தில் படுக்க வைத்திராமல் அவ்வப் போது வெளியில் காற்றுட எடுத்துச் சென்று வருவது நல்லது (பனி, குளிர்காலங்களில் நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தையை வெளியில் கொண்டு போகக் கூடாது)

இந்நோயால் பிடிக்கப்பட்ட குழந்தை இரவில் தூக்கமின்றி அவதி யுறுமாதலால், மத்தியான வேளைகளில் குழந்தை நன்றாக தூங்கிவிடு மாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையின் அறை காற்றோட்டம் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும். குளிர்காற்று வீசும்பொழுது ஜன்னல் கதவுகளை மூடி வைக்கவேண்டும். குழந்தை படுத்திருக்கும்பொழுது, அறையைப் பெருக்கினால் தூசு எழும்பி குழந்தை இரும்பத் தொடங்கிவிடுமாதலால் இதைத் தவிர்க்கும்

முறையில் அறையின் தரையை ஈரத் துணிகொண்டு நன்கு துடைத்து விடுவது நல்லது.

நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைகள் பயன்படுத்தும் சகல பாத்திரங்களையும், அவ்வப்போது கொதி சுடுநீரில் போட்டு சுத்தம் செய்வதும்; குழந்தையை கவனித்துத்திருப்பியவுடனும் தமது கைகளை நன்றாகச்சுடு நீரில் கழுவிக்கொள்வதும் குளிப்பதும் அவசியம்.

நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு சீக்கிரத்தில் ஜீரணிக்கக்கூடிய கஞ்சியாகவுள்ள ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். நீர் கலந்த பாலை குடிக்க கொடுக்க வேண்டும்.

மருத்துவம்:—(a) பவழ பஸ்பம், கந்தக பஸ்பம் (b) தூதுவளைச் சாறு பசு நெய் சமன்கொண்டு காய்ச்சி, இத்துடன் கோஷ்ட சூரணம் கலந்து கொடுக்கலாம்!

(c) மயிலிறகு சாம்பலும் மிளகு சாம்பலும் சமமாக கூட்டி ஆவின் நெய்யில் கொடுகக குணமாகும்!

சித்தர் இலகு மருத்துவம்

முகத்தில் படரும் வங்கு மறைய

சிலருக்கு முகத்தில், கருமையாகவோ அல்லது செம்மையாகவோ வங்கு படரும். 'கோஷ்டம்' என்றொரு கடைச் சரக்கு. இதனை வாங்கி வந்து நாரத்தைச் சாற்றில் ஊறவைத்து உலர்த்தவும். பிறகு இடித்துப் பொடித்து சலித்து தேங்காய் எண்ணெய் சிறிது கலந்து—வங்குமீது தடவி வர, அவை நாளடைவில் மறையும்.

கிராணி, பேதி, அக்னி மாந்தம் நீங்க

சுண்டைக்காய் வற்றல்	10 கிராம்
கறிவேப்பிலை	10 ,,
மாப்பருப்பு	10 ,,
ஓமம்	10 ,,
நெல்லி வற்றல்	10 ,,
மாதுளம்பழ ஓடு	10 ,,
வெந்தயம்	10 ,,

இவற்றை உலர்த்தி இடித்துப் பொடித்து சலித்து பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். தினம் காலையில் 1 கிராம் அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்துவர மேற்குறித்த எளிய நோய்கள் நீங்கும்.

கை, கால் எரிதல், அருசி தீர

மாதுளைப் பழச்சாறு	—	1 லிட்டர்
பன்னீர்	—	1 லிட்டர்
கல்கண்டு	—	அரை கிலோ
தேன்	—	அரை கிலோ

இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்துக் காய்ச்சி, பாகு பதத்தில் இறக்கவும். தினம் 2 வேளை, 2 டீஸ்பூன் அளவு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வர, மேற்குறித்த நோய்கள் விலகும்.

புண்களைச் சுத்தம் செய்ய

படிகாரம்—35 கிராம் வாங்கி, 5 படி தண்ணீரில் போட்டு கலந்து—அதனை, வாய்ப்புண் வரும்போது கொப்பளித்து துப்பி வர, வாய்ப்புண் தீரும். அத்துடன் ரணங்களைக் கழுவி வர, கிருமிகள் அகன்று, ரணங்கள் விரைவில் ஆறும்.

தேக வலிமைக்கும், சுக்கிலப் பெருக்கிற்கும்

தூதுவளை பூ, முருங்கைப் பூ இரண்டையும் 10 எடுத்து 1 குவளை பாலில் போட்டு காய்ச்சி குடித்துவர சுக்கிலப் பெருக்கும், தேக வலிமையும் ஏற்படும்.

நொச்சி இலையை, சுக்கு, மிளகு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்தரைத்து பற்றிட, மேற்குறித்தவை குணமாகும். தொடர்ந்து செய்துவரல் வேண்டும்.

சுவாசத் தடை உள்ளவர்கட்கு

பனிக் காலத்தில் ஆஸ்துமா நோயாளிகட்கு, சுவாசத் தடை ஏற்படும். அந்த நேரத்தில் எந்த மருந்தும் சட்டென குணம் தராது. அதற்கு கீழ்க்கண்ட மேல்பூச்சு முறையைக் கடைப்பிடித்தால் ஓரளவு பலன் கிடைக்கும்.

தேங்காய் எண்ணெய்—60 மில்லி எடுத்து அதில் பூங்கற்பூரம் சிறிது போட்டு சிறுக சூடேற்றினால், கற்பூரம் கரைந்துவிடும். தினம் காலை, மாலை, இருவேளை, அல்லது மூச்சுத் தடைபடும்போது, மார்பு மற்றும் முதுகுப்புறங்களில் கற்பூரம் சேர்த்த தேங்காய் எண்ணெயை நன்கு தேய்த்து, கோதுமைத் தவிடு ஒற்றடம் கொடுத்து வரவும். சளி இருந்தால் அவை கரைந்து வெளியேறிவிடும். மூச்சுத் தடையும் நீங்கும். 10 நாட்கள் விடாமல் செய்வது நல்லது.

(தொடரும்)

நோயும் மருந்தும்

வினா: 'நீரிழிவு' என்ற சர்க்கரை நோய் எதனால் ஏற்படுகிறது? உடம்பில் அதனால் எந்த உறுப்பு பழுதடைகிறது? குணப்படுத்த முடியுமா? மற்ற விபரங்களையும் எழுதவும்?

விடை: நம் உடம்பில் செரிமானம் செய்யும் உறுப்புகளில் 'கணையம்' என்றொரு உறுப்பு உள்ளது. இது இரண்டுவித நீர்களைச் சுரப்புகின்றது. அதில் ஒன்று 'கணையசம' என்று பெயர். இதற்குத்தான் ஆங்கிலத்தில் 'இன்சுலின்' என்பர். இந்தக் கணையசம், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரைச் சத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். அத்துடன் அதிகப்படி சேரும் சர்க்கரைச் சத்தினை சீவ சர்க்கரையாக மாற்றி ஈரலில் சேமித்து வைக்க உதவுகிறது. இந்த 'கணையசம்' பழுதடையும்போது, இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாகச் சேர்ந்து, கட்டுப்பாடற்று, 'மதுமேகம்' என்ற நீரிழிவு நோயாக மாறுகிறது. (Diabetis Melitus)

ஆங்கில மருத்துவத்தில் இந்நோய் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. குணப்படுத்த இயலாது. ஆனால் தமிழ் மருத்துவத்தில், உணவு கட்டுப்பாட்டுடன், அப்பிரகச் செந்தூரத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர குணம் காணலாம்.

வினா: ஐயா, அண்மையில் 'அலை ஓசை' செய்தியில் அமைச்சர் அன்பழகர்—50 வயது கடந்து பின்னரும்—மிகவும் இளமைத் தோற்றத்தில் இருப்பதற்கு—சித்த வைத்திய லேகியங்களை அவர் பயன்படுத்துவது தான் காரணம்—என்று ஆற்காடு வீராசாமி—பேசியுள்ளதாகப் படித்தேன். அந்த லேகியம்பற்றி அறிய ஆசை! அத்துடன் என்போன்ற சாதாரணமானவர்கள் அதனைப் பெற்று சாப்பிட இயலுமா? அதன் விபரம் தெரிவிக்கவும்?

விடை: நல்ல கேள்வி! அமைச்சர் அன்பழகரை நான்கூட அண்மையில் சந்தித்தேன். 6 மாதத்திற்குமுன் இருந்ததைவிட தற்போது மிகவும் சுறுசுறுப்பாகவும், அத்துடன் தாங்கள் கூறியதுபோல் வசீகரமாகவும் உள்ளார். 'அலை ஓசை' செய்திபற்றி நானறியேன். என்றாலும், ஆற்காடு வீராசாமி குறிப்பிட்டதுபோல், அன்பழகர், லேகியம் சாப்பிடுகின்றாரோ என்பதும் திட்டமாகத் தெரியாது.

சித்த மருத்துவத்தில், முக வசீகரத்திற்கும், இளமை வாழ்வுக்கும், நல்ல மருந்துகள் உண்டு இரும்புசத்தும், சுண்ணும்புச் சத்தும் அமுக்கிருங் கிழங்கு சேர்ந்த லேகியங்களும், சாப்பிடுபவர்கட்கு, முகவசீகரமும், இளமை வாழ்வும் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

எமது, 'மூலிகைக் காய கல்பம் சாப்பிட்டால் தாங்கள் கேட்டவாறு முகவசீகரமும், இளமை வாழ்வும் பெறலாம்.

அமைச்சரின் இளமைத் தோற்றத்திற்கு முதல் காரணம்—அவரின் கட்டுக்கோப்பான வாழ்க்கை; இரண்டாவது—உடலின் தாதுக்களும், இரத்த ஓட்டமும், சீரான நிலையில் உள்ளது. இவ்விரண்டும் சீராக இருக்கும் யாருக்கும், முகவசீகரமும்—இளமை தோற்றமும் நீடிக்கவே செய்யும். இதில் ஒன்றும் வியப்பில்லை.

வினு: ஐயா, 'மலச்சிக்கல்' என்பது நோயின் அறிகுறி என்பதை அறிவேன். அதற்காக இயற்கை வழியிலேயே சிகிட்சை முறை மேற்கொள்ள அவா! மூலிகை வளமே நாட்டு வளம்!! எனக் கூறும் தாங்கள் என் மலச்சிக்கல் போக்கிட என் உடல் வளமாகிட—மூலிகை சிகிட்சை கூறவும்.

விடை: அன்பரே! மாத்திரை யுகத்தில்—மூலிகை கேட்டு எழுதியுள்ள தங்களின் பற்றுக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும், மலச்சிக்கல் வராமல் இருக்க அன்றாட உணவில், கீழ்க்கண்டவற்றை அடிக்கடி சேர்க்கவும். அகத்திக்கீரை, ஆமணக்கெண்ணெய், துத்திக்கீரை, அரைக்கீரை வேர்க்கடலை, முடக்கத்தான் கீரை, வாழைப்பழம் தேன், இவற்றில் எது கிடைக்கிறதோ அதனைச் சாப்பிட்டுவர, மலச்சிக்கல் வாராது.

வினு: ஐயா, எனக்கு 'படர் தாமரை' என்ற நோய் உள்ளது. இது எதனுல் வருகிறது. இதனைப் போக்கிட ஒரு மருத்துவம் கூறவும்.

விடை: 'படர்தாமரை' என்பது மயிர்க்கால்களில் உண்டாகும் நோய் ஒருவித பாசிக் கிருமிகளால் ஏற்படும். மண்டை, அக்குள், தொடை இடுக்குகள், பாதம் போன்ற இடங்களில் வரும் இந்நோய், துவக்கத்தில் வட்ட வட்டமாக ஆரம்பித்து, மத்தியில் கடுகுபோன்ற பருக்கள் கிளம்பும். நமைக்கும், சொறிந்தால் சிவக்கும், பிறகு பரவும்.

இந்த நோய் அறவே ஒழிய எமது மகாமூலிகை எண்ணெ இரண்டுமுறை பத்தியமுடன் சாப்பிட, பூரண குணம் கிடைக்கும்.

வினு: என் நெருங்கிய நண்பர் ஒருவர், நன்ருக இருந்தார். மாரடைப்பு நோயால் அகால மரணமுற்ருர். வயது 45 தான் இருக்கும். மாரடைப்பு ஏன் வருகிறது. இதனைத் தடுக்கவோ, அறியவோ என்ன வழி முறைகள்? அருள்கூர்ந்து தங்களின் உயரிய இதழில் பதில் கூறவும்.

விடை: இதய நோய்த் தொடர்புள்ள, மாரடைப்பு நோய் வருவதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளபோதிலும், சிறப்பான காரணங்களாகக் கீழ்க்கண்டவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

1. பரம்பரைக் காரணம்
2. உடல் உழைப்பின்றி—கொழுப்புச்சத்து அதிகமாயிருத்தல்
3. உடல் உழைப்பு அதிகமாயிருத்தல்
4. அளவுக்குமீறிய உடல் பருமன்
5. ஓயாத புகை, மதுப்பழக்கம்

6 இரத்தத்தால் சேரும் கொழுப்புச் சத்தாலும், மாரடைப்புநோய் ஏற்படுகிறது. இந்நோயால் அமெரிக்காவில் ஆண்டொன்றுக்கு ஒன்றே முக்கால் லட்சம் பேர் மடிகின்றனர்.

இந்த நோய் உள்ளவர்கள், மிதமான உணவை கொழுப்புச்சத்தும் சர்க்கரைச் சத்தும் நீக்கியோ குறைத்தோ சாப்பிடுவது நல்லது. உடற்பயிற்சிகளை இயன்ற அளவு செய்ய வேண்டும். உடலின் எடையை சீரான அளவில் வைத்திருக்க வேண்டும். இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோயுற்றவர்களும், புகை, மது, அதிக போகம் செய்பவர்கள் இந்நோயைப்பற்றி எச்சரிக்கையுடன் எப்போதும் இருப்பது நல்லது.

வினு: 'அரையாப்பு கட்டி' எனக்கு உள்ளது. பல்வேறு ஆயின்மெண்டுகள் போட்டும் முழுக்குணம் பெறவில்லை, எளிய மூலிகை சிகிட்சையொன்று கூறவும்.

விடை: பீநாறிச்சங்கன்' என்றொரு மூலிகை எங்கும் வளரக்கூடியது. கிராமப்புற மக்கள் 'பீச்சங்கன்' என்று கூறுவார்கள். இதன் இலையைக் கொண்டுவந்து விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி அரையாப்பு கட்டிக்கு வைத்து கட்டிவர, அவை நீங்கும்.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

நேத்திரப்பூண்டுத் தைலம்

T. N. அர்த்தனாரி, சின்ன ஓம் காளியம்மன் கோவில் தெரு,
திருசெங்கோடு P. O. சேலம்

ஐயா,

தங்களிடம் ஒரு பாட்டில் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் வாங்கி உபயோகித்ததில் (எனக்கு வயது 50) எனக்கிருந்த மண்டையிடி, தலைவலி நீங்கி விட்டது. கண் பார்வையும் பரவாயில்லை இன்னொரு பாட்டில் நேத்திரப் பூண்டு தைலம் அனுப்பவும்.

இப்படிக்கு,
T. N. அர்த்தனாரி

Dr. ER. Velu, 6, Middle Manthakara St.,
Mannargudy

அன்புள்ள ஆசிரியர் அவர்கட்கு, வணக்கம். தங்களின் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலத்தை, என் மகளுக்கும் மாமிக்கும் ஊற்றியதில் மிக்க பலன் அளித்துள்ளது. தங்கள் சேவைக்கு என் இதய பூர்வ வாழ்த்தும் நன்றியும்.

இப்படிக்கு
E. R. V. வேலு

K.V. ராமாச்சாரி
45, கான்பாளையம் 2வது தெரு, மதுரை-9.

உயர்திரு. மூலிகைமணி ஆசிரியர் அவர்களுக்கு, தங்களின் நேத்திரப்பூண்டுத் தைலம் 2 புட்டி வாங்கி உபயோகித்தேன். தற்சமயம் பார்வை தெளிவடைந்திருக்கிறது, இன்னொரு பாட்டில் அனுப்பவும்.

இப்படிக்கு,
K. V. ராமாச்சாரி

கல்யாணசுந்தரம்
25, H. P. காலனி,
விருதுநகர்.

மூலிகைமணி ஆசிரியர் அவர்கட்கு வணக்கம்.

தாங்கள் சித்த மருத்துவத்திற்கு அரசோடு உறவாடி மக்கள் பயன் பெற, உழைக்கின்ற உழைப்பு இல்லோரும் போற்றக்கூடியது. எளிய முறையில் தாங்கள் நடத்தும் மூலிகைமணி நல்ல உயர்ந்த முறையில் மக்களுக்கு பயனளிக்கிறது. மிகவும் நன்றி, பாராட்டுகின்றேன்.

இப்படிக்கு,
கல்யாணசுந்தரம்

V. R. Mohanavelu
F/o. M. Sivaraman 42, Vaniyarkula St.,
Thiruvannamalai (N.A.)

அன்பார்ந்த திரு. வேங்கடேசன் அவர்கட்கு, வணக்கம்.

தங்களிடம் என் மகன் எம். சிவராமனுக்கு கால் முட்டி வீக்கத்திற்கு வைத்தியம் செய்தேன் குணமடைந்து விட்டது. நன்றி.

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்,
ஆசிரியரும் வேலூர் மருத்துவர் ஆ இரா. கண்ணப்பர், R M.P.
69, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர் - 632001. (வ. ஆ.)

Printed at Mooligai Mani (P) Press, Vellore, N. A.
Printer, Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R. M. P.
59, Masilamani Mudali Street, Vellore - 632001.